

令和6年

4月献立表

泉新小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
				血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火		豚丼 飲用牛乳 味噌汁	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 なたね油 ごんにやく 砂糖 ジャガイモ	生姜 たまねぎ にんじん 小松菜	621	15.1	33.3	2.3			
10	水		ご飯 飲用牛乳 高野豆腐の揚げ煮 磯の香りおえ	牛乳 とり肉 高野豆腐 のり	米 ジャガイモ 片栗粉 揚げ油 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜	590	15.4	28.5	1.7			
11	木		チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	焼き豚 なたね油 牛乳 ハム ベーコン 卵	米 麦 なたね油 ごま油 春雨 白ごま 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜	580	15.0	31.3	3.5			
12	金		じゃことわかめのご飯 飲用牛乳 肉じゃが 野菜のゴマ和え くだもの (清見オレンジ)	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 なたね油 ごんにやく ジャガイモ 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 清見オレンジ	596	16.3	23.9	2.2			
15	月		カレーライス 飲用牛乳 コーンサラダ くだもの (いちご) 一年生開始	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 なたね油 ジャガイモ ざらめ パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン いちご	650	12.6	31.6	2.1			
16	火		中華丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 いか えび 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たけのこ 干ししいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	572	17.7	27.2	2.6			
17	水		チキンライス 飲用牛乳 キャベツのスープ煮 ぶどうゼリー	とり肉 牛乳 豚肉 ソーセージ 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 ジャガイモ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ ぶどうジュース	592	14.1	26.5	2.6			
18	木		ココアパン 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き 野菜と豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン いんげん豆	ココアパン なたね油 ジャガイモ 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 大根 白菜	574	18.7	42.0	2.8			
19	金		ゆかりご飯 飲用牛乳 いかのかりんとうがらめ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 上新粉 揚げ油 砂糖 なたね油 ごんにやく ジャガイモ	生姜 ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	633	17.9	26.4	2.5			
22	月		ブルコギ丼 飲用牛乳 ビーフンスープ	豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 ジャガイモ ビーフン	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく たら 干ししいたけ キャベツ たけのこ ねぎ	611	16.2	27.8	2.6			
23	火		麦ご飯 飲用牛乳 サバの揚げ漬け 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 さば かつお節 油揚げ 大豆 みそ わかめ	米 押麦 片栗粉 上新粉 揚げ油 砂糖 ジャガイモ	生姜 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ	623	17.3	33.8	2.3			
24	水		麻婆豆腐丼 飲用牛乳 カリカリ油揚げサラダ くだもの (清見オレンジ)	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ 小松菜 清見オレンジ	616	16.9	31.0	1.9			
25	木		中華風まぜご飯 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 五目スープ	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま	干ししいたけ にんじん グリンピース にんにく 生姜 白菜 たけのこ ねぎ 小松菜	591	18.6	36.9	3.1			
26	金		いちごジャムトースト 飲用牛乳 レンズ豆のシチュー ツナドレサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 まぐろ	食パン いちごジャム マーガリン なたね油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり	595	14.7	39.2	2.3			
30	火		たけのご飯 飲用牛乳 さわらのごまみそ焼き そぼろ汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ 鶏ひき肉	米 麦 砂糖 白ごま 白ねりごま なたね油 ジャガイモ ごんにやく 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん 干ししいたけ 生姜 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	582	19.0	29.1	2.0			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回 中学年値

今月の産地:米(茨城県・宮城県) 牛乳(東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値 (中学年)	602	16.3	31.2	2.4	340	92	2.3	219	0.30	0.43	18	6.5